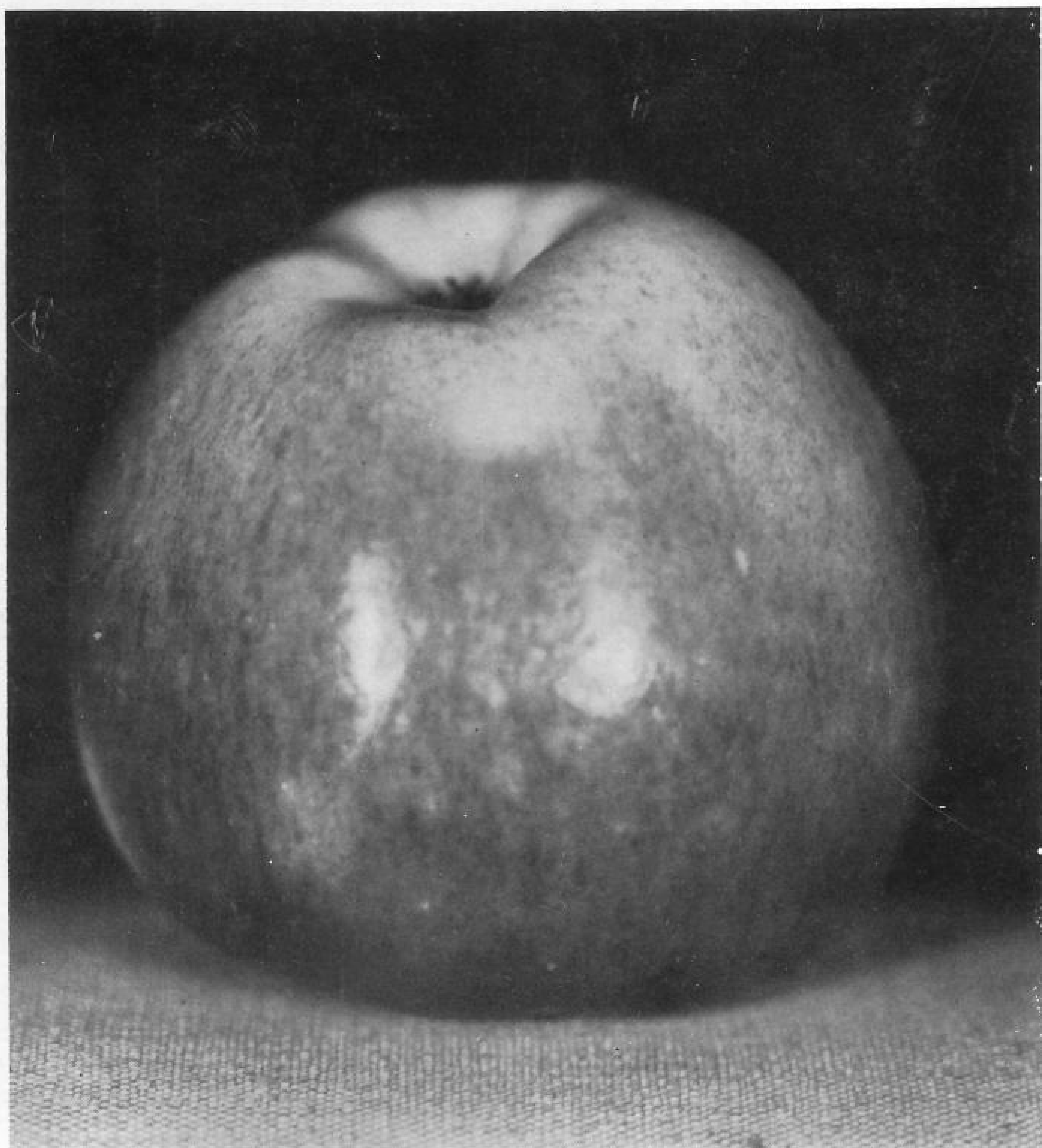
ESPERANTISTA VEGETARANO

KVARONJARA BULTENO DE LA
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Numero 36 4-1982



ESPERANTISTA VEGETARANO

KVARONJARA BULTENO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Numero 36 **4/1982**

Redaktas kaj administras: Stano Marček, Zvolenská 15, CS-O36 01 MARTIN, Ĉeĥoslovakio. Tel. 89626.
ESTRARO DE TEVA:
Prezidanto: Ernesto Váňa, CS-962 71 DUDINCE, Ĉeĥoslovakio.
Ĝen. Sekretario: Christopher Fettes, St Columba's College, DUBLIN 16, Irlando.
Kasistino: Ottoline Landheer, Bauerlaan 7, NL-2111 AT AERDENHOUT, NEDERLANDO. (Pĉk. 4416682; Amro-Bank n-ro 44.71.08.646, ĝir. 8238, Gr. Houtstr., Haarlem.)

ENHAVO:

Kovrilfoto: Stano Marček **Ilustraĵoj:** Stano Markovič

enkonduke...



Jen, Karaj Legantoj, venas en viajn manojn dua numero el la „nova redakcia kuirejo“. La „novico“ jam iomete enĝnestiĝis en la nova posteno kaj al vi ĉiuj esprimas sian dankon pro la entute varma akcepto.

Kiel vi jam povis rimarki (mi konscias, ke la plejmulto el vi ne komencas legi la numeron ĉi tie), denove rimarkeblas kelkaj novaĵoj, ĉi-foje elprovokitaj de la el ĉiuj mondo-partoj alvenantaj enketiloj, kiuj mozaike kompletigas mian imagon pri la estonta aspekto de EV. Mi kredas, ke vi ĉiuj, kiuj sekvas tiujn ĉi liniojn, jam forsendis la enketilojn (se hazarde ne, memoru, ke ankoraŭ ne estas malfrue, sed ke „jam temp' está!“), kaj ke per tio ne finiĝos via aktiva partopreno en EV. Vi ja ĉiuj bone scias, ke la „manĝaĵo“, kiun por vi kuiras la redaktanto, estas kuirata el la de vi senditaj varoj kaj ke do respondeca pri la manĝaĵo ne povas esti ĉiam nur la ĉefkuiristo...

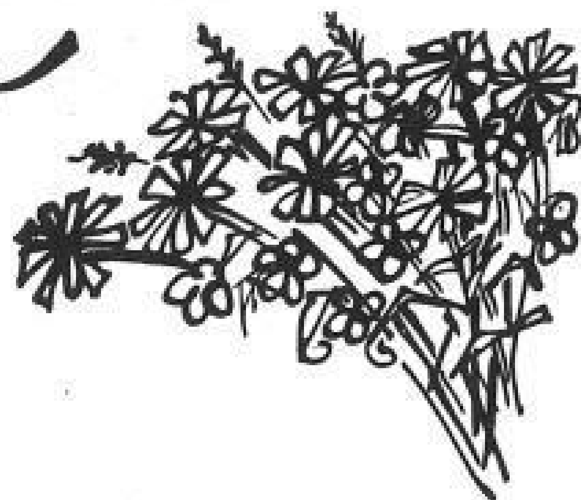
Sed ni revenu al la hodiaŭa „manĝaĵo“. – Se ĝi ŝajnas al vi bonodora kaj digestebla – bonan apetiton! Kaj se la „manĝaĵo“ ne estas tute laŭ via gusto – bonvolu ĝin spici venonte per via-speca spico! Ĉar se al vi (eble prave) ŝajnas, ke ĝuste en tiu ĉi numero mankas ia artikolo, sciu, ke tio estas ĝuste via artikolo! Do provu laborigi vian plumon kaj forigi la mankojn, cele al ĉiam pli perfekta Esperantista Vegetarano.

Stano Marček

En kontakto kun EV aŭ TEVA bonvolu priatenti:

– en redataj-administraj aferoj skribu al la Redaktanto,
– en aferoj ĝeneralaj kontaktu la Ĝeneralan Sekretarion,
– la mondonacojn sendu al via Landa Reprezentanto-Peranto,
– en aferoj de la tutmonda organizado skribu al la Prezidanto,
– se vi petas ion, bv. aldoni internacian poŝtan respondkuponon.

nia gratulbukedo



Nia gratulbukedo belas nun al

s-ro Kiselev en Tula, Sovetio, kiu 80-jariĝis,
s-ro Kľačanský en Dudince, ĈSSR, ĉe lia 95a naskiĝtago,
s-ro Seeman en Bratislava, ĈSSR, okaze de lia 80-jariĝo,
s-ro Dr. Valjan en Bratislava, okaze de lia 75-jariĝo,
s-ro Lisý en Brno, ĈSSR, kiu atingis la aĝon de 60 jaroj.
Al ĉiuj nian elkoran kaj sinceran gratulon!

Sed ĉi-loke ni gratulu ankaŭ al nia simpatia nova redaktanto, s-ro Stano Marček, kiu sukcesis kompletigi sian familion, ĉar al sia ĉarma filineto (kiun vi vidas sur la titolpaĝo de EV 34-35a) li „aldonis" ankaŭ fileton. Do al lia sukcesa aktivado nian koran gratulon kun deziro, ke li ne ĉesu plimultigi la nombron de nia anaro kaj do tiel ek al la plua!

-erva-

MORTANONCOJ

Kun bedaŭro ni sciiĝis pri la forpaso de
s-ro Gunnar Ekblom el Svedio, en la aĝo de 61 jaroj
s-ro Ján Kromholc, Bratislava, ĈSSR, 84-jara
s-ro Laco Greguss en Banská Štiavnica, ĈSSR
s-ro Jiří Libertin en Martiněves, ĈSSR, pri kies forpaso ni sciiĝis laŭ la reveninta EV kun la noto de la poŝto, ke li mortis.
Al iliaj familianoj ni esprimas nian sinceran kondolencon.

Ni vivas en danĝera epoko. La homo superregas la naturon, sed ne ellernis ankoraŭ superregi sin.

Albert Schweitzer

Venos la tempo, kiam la homaro eksentos la saman abomenon al viando de bestoj, kian nuntempe ĝi sentas al viando de la homo.

Lamartine

MEDITADO PRI „EV"

Bela bulteno, bela numero, – certe plaĉa, ja ŝanĝo, novaĵo ĉiam plaĉas, ĉiam estas simpatia... Certe ni ŝatus, ke ĝi estu ĉiam tia, certe iuj havas ankaŭ siajn dezirojn, imagojn,- iuj eĉ konsilas...

Ĉu vi meditadis iam pri tio, ke ĉia realigo estas kunligita kun materialaj postuloj, kiuj fine esprimiĝas en formo mona? Ke ie kaj iuj devas tion ĉion pagi? Kaj pripensu: kelkfoje jam okazis, ke mi skribis al iu, kiu siatempe deziris Ev-on, do ni sendadis ĝin al li, sed li dum jaroj ne subtenis, ne donacis, do ne kontribuis al la elspeza kaso de TEVA. – Mi petis tiun, ke se lin ne interesas EV, TEVA, la veget. movado, li estu afabla resendi la ekzemplerojn de EV. – Iuj ne respondis, – iuj skribis: mi forĵetis tiujn...

Ho, alia mondo, aliaj homoj, aliaj moroj. – Ĉu vere tiel? – Forĵeti ian flugfolion, ekz. de balotada kampanjo, de asekura kompanio, de komerca reklamo, estus komprenebla afero. Sed forĵeti gazeton, kiam „neskribita", resp. en iuj landoj eĉ skribita leĝo estas, ke kiu konservas la specimenan ekzempleron (kio signifas deziron de ricevado), tiu fariĝas abonanto, – la forĵeto prezentas nefavoran moralan profilon de tiu persono... Ja kutimo, resp. la leĝa parto diras: se nedezirata, oni resendu. Ĉar simple forĵeti signifas forĵeti valoraĵon, posedaĵon de iu alia, kiu pro tio devis pagi! Kaj ni aldonu, ke la nunaj pres-produktaĵoj ne estas malmultekostaj... – Superflue estas pli multe skribi pri la afero, – bonvolu iome meditadi ankaŭ pri ĝi.

Jes, ofte venadas al ni leteroj de novaj interesantoj pri EV, kiuj tre ŝatus havi ankaŭ la antaŭajn n-rojn, sed ni tiujn jam ne havas, aŭ nur iujn. Precipe la malnovaj n-roj estas ofte kaj tre serĉataj. – Tial ni petas vin, se vi ne deziras konservi la antaŭajn n-rojn, vi faros komplezemon al aliaj, se vi resendos tiujn al ni. Enskribu vian nomon, aŭ dediĉon al „nova" legonto, por ke tiu sciu, al kiu danki, se ne senpere, do almenaŭ enpense.

Kaj se iu „nova" interesanto ne deziras konservi la ricevitan n-ron de EV, tiu bonvolu resendi ĝin kun noto „nedezirata". Tia ago estas multe pli valora el vidpunkto morala, ol simple forĵeti ĝin, resp. ankaŭ la sekvajn, – sen riproĉo de sia konscienco...

Jes, bedaŭrinde, ankaŭ tiaj homoj estas. Espereble vi, nia kara leganto, – kiu ĵus legis tiujn ĉi vortojn, ne apartenas kaj ne apartenos inter tiujn.

E. V.

Nia renkontiĝo en Dudince

okazis dum 8.–12. de septembro 1982, kiel vi povis legi la anoncon pri ĝi en la lasta EV, sed kiam vi ĝin legis, tiam estis jam post la renkontiĝo, ĉar – bedaŭrinde – tiu n-ro de EV aperis iom malfruiĝante. Nu, ĉefas, ke ĝi entute aperis, ke ĝi povis aperi. – Do ni parolu pri la renkontiĝo.

Iuj venis pli frue, iuj iom malfrue, sed ĉi tie ni ankaŭ diru: ĉefis, ke ili venis! – La vetero estis bonega, la loĝigon neniu reklamaciis, ja ĉiuj rekonis, ke „je tiu prezo" oni povis esti kontenta. La manĝadon ĉiu mem prizorgis laŭplaĉe kaj laŭ sia deziro, do nek tie povis esti plendoj. Entute neniu plendis, je nenio, do ni ĉiuj estis kontentaj kaj tion pleje atestis la fakto, ke iuj restis pli longe kaj ĉefe, ke ĉiuj esprimis sian deziron: venontjare denove renkontiĝi en Dudince! – Do, kiu havus la deziron, tiu povas jam nun aliĝi, resp. peti informojn, mi volonte respondos. Laŭeble aldonu internacian poŝtan respondkuponon.

La loĝigo estis vere nemultekosta, kompare al prezoj aliloke, precipe en eksterlando, ĝi kostis 25 Kčs potage, – iome ne tiel, kiel ni tion anoncis en EV 34-35a, ĉar intertempe venis oficiala aranĝo pri la prezoj, kiuj altiĝis, sed ni tamen povis resti ĉe la 25-krona, egale por ĉiuj, do ankaŭ niaj karaj gastoj eksterlandaj pagis nur tiom. – Jen, menciante eksterlandon, la plej longan vojon al ni faris s-ano Monterde, juna profesoro el Valencio, Hispanio, pri kiu ni havas nun zorgojn, ĉu io malfeliĉa ne okazis al li, ĉar kiel ni scias, estis en tiu regiono katastrofa inundo.

– Ni esperu, ke li vivas kaj estas sana. Sufiĉe longe vojaĝis al ni ankaŭ la bulgaraj geamikoj kaj same „Dodo" el Rumanio, nu kaj aparte mi tre ĝojis, ke ĉi-kaze nia kara amiko s-ano Peter Levar el Jugoslavio trovis nin, kaj ne preteriris nin kiel pasintjare en Hungario, kie li estis nur je kelkaj kilometroj de ni, kaj tamen li ne trovis nin en la arbara kasteleto. La plej longan vojon havis antaŭ si ges-roj Torriente el Kubo, kaj ni tre bedaŭris, ke ili ne alvenis, dume ni atendis ilin ĝis la lastaj tagoj. Nur poste venis ilia letero, ke ili „devis" resti en Pollando, nepovante pluen veturi. – Bedaŭrinde. Nu, kaj io simila okazis al ges-roj Deceuninck el Belgio, kiel pasintjare al s-ano Levar en Hungario, ke ili estis jam tute proksime al ni kaj pro ia misa, aŭ intenca tia informo, ili ne daŭrigis la vojaĝon al ni... Vere bedaŭrinde por ni ĉiuj, ĉar ni tre atendis ankaŭ ilin, kaj

ankaŭ por ili, ĉar ili havis la celon veni al nia renkontiĝo kaj ili preteriris „antaŭ la pordo"...

Certe multe ni povus skribi pri tiuj tagoj, pri la programeroj, ekskursoj (ankaŭ „private"), ja ĉiu povis havi ankaŭ sian programon, pri la agrabla banado en la saniga termala akvo, pri la prelegoj, posttagmezaj diskutadoj pri diversaj temoj, rilatantaj kaj nian movadon kaj la aktualaĵojn, nu kaj aparte interesaj kaj valoraj estis la ekzercad-prezentadoj de niaj spertaj joganoj: Dodo el Rumanio kaj s-ano Fortelný el Brno – ČSSR. – Iliaj prezentadoj estis vere modelaj!

Neforgeseblaj restis la vesperaj distraj programeroj, precipe la vizitoj fare de „Madame Pompadour", kiu ludis sian rolon tiel perfekte, ke nur al fino de ŝia gastado oni povis rimarki dum temperamenta danco kun duona striptizo, ke temas pri – viro! – Kaj same interesa estis la alveno – post anticipa kaj inda anonco – de Lia Moŝto, Grafo Monte Kristo... Multe ni devus paroli pri ĉio, do vere bedaŭru tiuj, kiuj tion ĉion ne vidis kaj kiuj ne povis ridi eĉ ridegi tiom, kiome ni havis la okazon kaj kaŭzon.

Do, se ni vere sukcesos: ĝis revido en la venonta tia renkontiĝo en Dudince, kie amike vin atendas via

Ernesto Váňa

ATENTON – LANDAJ REPREZENTANTOJ-PERANTOJ DE TEVA!

Ekde tiu ĉi numero vi estas petataj mem zorgi pri la distribuado de EV en viaj landoj, al vialandaj membroj de TEVA. Stokojn de EV vi ricevados per registrita poŝto rekte de la redakcio-administracio. La poŝtelspezojn vi pagos el TEVA-rimedoj. Ankaŭ vi estas petataj, kunlabore kun la kasistino, ĝen. sekretario kaj redakcio-administracio daŭre zorgi pri la aktuala listo de EV-ricevantoj, laŭ kiu vi sendados la bultenon. Konforme al la Statuto de TEVA estos en tiuj listoj nur tiuj membroj, kiuj almenaŭ 1-foje jare sendas al TEVA mondonacon, aŭ almenaŭ la informon pri la daŭra intereso. De tempo al tempo informu la administracion pri la dezirata kvanto de EV. (Ne estas ja eble, ke unu persono, krom ĉiuj laboraj, movadaj kaj familiaj devoj, prizorgu la redaktadon, la eldonadon, la administradon kaj eĉ la dissendadon al ĉiuj unuopaj membroj en la mondo!) Anticipan dankon!

Stano Marček

VORTOJ DE L. L. ZAMENHOF:

Kio estas vegetarismo?

Nur malmultaj homoj hodiaŭ konscias, ke Zamenhof mem estis vegetarano. Por prezenti al vi liajn ideojn pri vegetarismo, mi elektis por vi la ĉi-suban artikolon el la libro Fundamenta Krestomatio, kies unua eldono aperis en 1903.

(La red.)

La vegetarismo, t. e. vivado per la produktaĵoj de la regno kreskaĵa kun escepto de ĉiuj manĝoj, akiritaj per difekto aŭ detruado de besta vivo, ricevas en la lasta tempo ĉiam pli da partianoj. En Londono sin trovas jam ĉirkaŭ 40 restoracioj, en kiuj oni donas nur manĝon kreskaĵan kaj kie ĉiutage ĉirkaŭ 30 000 personoj akceptas malkaran kaj fortigan tagmanĝon. En Berlino en Januaro 1893 jam ankaŭ ekzistis ĉirkaŭ 20 restoracioj, kaj en ĉiuj pli grandaj urboj de Anglujo, Ameriko kaj Germanujo ekzistas por personoj solestarantaj la okazo vivi vegetare, ne parolante pri la multegaj, distritaj en la tuta mondo familioj, kiuj elstrekis la viandon el sia tabelo de manĝoj. Granda nombro da societoj kaj gazetoj penas konatigi kun la afero de sensanga nutriĝado pli grandajn rondojn da homoj, kaj tiuj ĉi penoj estas forte subtenataj de la ĉiam pli vastiĝanta senmedikamenta kuracado de malsanoj aŭ la sistemoj naturkuracaj de diversaj direktoj, kiuj preskaŭ ĉiuj faris el la forĵeto de manĝado de viando la unuan kondiĉon ĉe siaj malsanuloj. Estus tial utile esplori pli proksime la motivojn de la vegetarismo.

Ni vidas, ke ĉiu viva estaĵo, de la plej malgranda fungo ĝis la plej disvolvita besto laktosuĉanta, la partoj de la korpo, kiuj estas difinitaj por la naturo, estas tute precize aranĝitaj por la prilaborado de la respondaj manĝoj: la dentoj, stomako, intestaro de la viandomanĝanta leono estas esence malegalaj je la samaj organoj de la kreskaĵomanĝanta elefanto, de la ĉiomanĝanta urso aŭ de la insektomanĝantaj birdoj. Ne povas esti alie ankaŭ kun la homo, kiu laŭ la aranĝo de sia korpo havas la plej grandan similecon je la fruktomanĝanta simio kaj sekve jam laŭ sia deveno devus esti ankaŭ furktomanĝanto. Ni vidas tamen, ke la nuntempa kultura homo kontraŭe nur en esceptaj okazoj vivas de fruktoj kaj ordinare uzas manĝon miksitan, konsistantan el viando kaj kreskaĵoj, kaj tamen povas vivi kaj ĝis certa grado esti sana. Sed tio ĉi montras nur, ke la naturo zorgis pri tio, ke ne tuj pereu ĉiu ekzistaĵo, kiu vivas ne precize laŭ ĝiaj reguloj. Sed difekto longe ne povas forresti, kaj la ĉiam pligrandiĝanta malsanemeco kaj korpa degenerado de nia

gento, kiu parte certe dependas ankaŭ de aliaj malĝustaj kondiĉoj de vivo, montras kun timiga klareco, ke la miksita manĝo tamen ne povas esti la ĝusta. Kio do estas pli proksima, ol la reiro al la maniero de vivado, dezirita de la naturo, t. e. al la vegetarismo? Preskaŭ ĉiuj buĉataj bestoj estas malsanaj, la grasigado estas fondita sur agado malsaniga (manko de sango kaj grasa degenero), la viando sekve estas preskaŭ ĉiam malsana kaj malbonigita; krom tio komenciĝas ĝia putrado, kiam la vivo forlasis la korpon. La homo kultura sekve en efektivo nutras sin per mortintaĵo. Dume la manĝaĵo de la vegetarano estas ankoraŭ plena de vivo. Se oni fruktojn kaj grenon elmetas al respondaj influoj, tiam nova vivo naskiĝas el ili. Kaj al ni ŝajnas, ke por la konservado de nia vivo plej bone taŭgas nur tia manĝo, en kiu ne mortis ankoraŭ la ĝermo de vivo. Nur tiam, kiam fruktoj kaj greno fariĝas putraj, ili trovas sin en tia stato, en kia la viando sin trovas jam tuj post la buĉo! Ĉu estas tial miro, ke la gazetoj konstante alportas sciigojn pri veneniĝo de viando, kiu sekvigas aŭ malfacilajn malsanojn, aŭ la morton?! Kontraŭe, ĉe manĝo kreskaĵa tiu ĉi danĝero estas preskaŭ obsolute esceptita, kaj se nur la ceteraj kondiĉoj de la vivo estas iom konformaj al la naturo, la vegetarano ĝuas pli bonan sanon, ne estas tiel forte elmetita al malsanoj aŭ elportas tiujn ĉi multe pli bone, ol la viandomanĝanto.

Nemezurebla estus la rekompenco, se manĝo kreskaĵa okupus la lokon de viando. Nun la vilaĝano estas sklavo de sia bruto. La dekono de la nun bezonata tero estus sufiĉa por la nutrado de la familio, se li plantus sur ĝi fruktojn kaj legomojn. Al tio ĉi lia laborado estus pli pura, pli facila kaj pli interesa, ol ĉe la malnova mastrumado bruta kaj kampa, kie la plejmulto da laboro devas esti uzata por produktado de manĝo por la bruto.

Kun plantado de fruktoj ankaŭ la homo klera volonte sin okupados, ĉar ĝi postulas lian tutan spiriton, lasas lin ĉiam pensi pri la estonteco kaj per la originaleco de la laboroj ligas la printempon kun la aŭtuno, la someron kun la vintro kaj en tia maniero faras el lia agado ĉiam laboron sub espero. Tutan homan vivon, eĉ centjarojn daŭras la fruktoj de laborado de fruktoplantisto kaj ofte nur la infanoj atingas plenan ĝuon de la plantoj, kiujn iliaj patroj faris. Nenie la nun tiel ofta, nur por la momento kalkulita kaj sekve nemorala raba prilaborado havas pli malmulte lokon, ol ĉe plantado de fruktoj. Tial la fruktoplantado devas influi noblige sur tiujn, kiuj sin okupas je ĝi. Pli grandaj ankoraŭ estas la moralaj rezultatoj de la

forĵetado de manĝo vianda, kiu estas ja la unua kondiĉo por la disvolviĝo de la plantado de fruktoj kaj legomoj, dank' al la per tio ĉi forte pligrandigita bezono de nutraĵo kreskaĵa.

La akirado de viando estas neebla sen barbareco; ĝi povas esti farata nur per mortigado de vivaj, sentantaj ekzistaĵoj, kiuj estis kreitaj por vivo, ne por morto. En ĉiu senpartia, sentanta homo vivas abomeno al detruado de vivo, kaj nur la kutimo povas silentigi la internan voĉon, kiu krias al ni: „ne mortigu!" Multaj tabloj restus sen viando, se la mastrino de la domo devus mem mortigi barbare la beston. En neklara konscio de la nemoraleco de la buĉado oni ja sen tio forpelis jam en malproksimigitajn baĉejojn la scenojn de mortigado de bestoj, kiuj ne estas eblaj sen fluoj de sango, sen kompatinda kriado kaj agonio de la mortantaj bestoj, sen sangitaj vestoj kaj manoj de la buĉistoj. Riveroj da sango, kriado de mortantoj, odoro de putrado – kia kontrasto al la korĝojiga vido kaj bonodoro de ŝarĝita fruktarbo aŭ de pure aranĝitaj magazenoj de fruktoj! La ankoraŭ ne malbonigita instinkto de la infanoj ne dubas, kion ĝi devas elekti – sangan ĉifonon de mortinta besta korpo aŭ ridetantan pomon, bongustan vinberon.

Per la ĉeso de grasigado kaj buĉado tiel delikatiĝo de moroj estus necesa sekvo de la vastiĝo de la vegetarismo. Ke la bestoj nin manĝos, se ni ilin ne manĝos (la ordinara rediro de la nevegetaranoj), ni ne devas timi; oni ja nur ekmemoru la grandan penon, kiun la brutedukisto havas kun la edukado de buĉaj bestoj. Baldaŭ ekzistus nenia bruto, se neniu plu zorgus pri tio ĉi. Kaj la laborado de la bestoj ja sen tio ĉiam pli kaj pli estas anstataŭata per forto de maŝinoj, kaj anstataŭ la buĉado la homoj baldaŭ fordonus sin al la pli sana profesio de ĝardenisto, kiam ili vidus, ke tio ĉi donas pli grandan profiton.

Ke la homo tre bone povas ekzisti kaj esti tre forta de manĝo kreskaĵa, eĉ se ĝi estas kunmetita tre unuforme, tion ĉi pruvas la milionoj da vilaĝanoj, kiuj nur malofte ricevas sur sian tablon peceton da viando kaj el kies mezo ja ĉiam nova freŝa sango venas en la malsanemajn, sangomankajn familiojn de la urbo. La vilaĝanoj sekve estas senkonscie praktikaj vegetaranoj.

Sed kiel riĉe oni povas kunmeti sian tabelon de manĝoj, oni vidas el la sekvanta tabelo de kreskaĵaj nutraĵoj, kiuj per riĉeco de sia enhavo ne lasas ion por deziri:

1/ Fruktoj: kun kernoj, kun ostetoj, kun ŝeloj, nuksoj, beroj, sudaj fruktoj; fruktaĵoj, kiel ekzemple fruktoj sekigitaj, fruktaj gelatenoj, marmeladoj, konfitaĵoj, fruktaj sukoj; oleo de olivoj, de nuksoj, de migdaloj, butero de kokosoj.
2/ Grenoj: tritiko, sekalo, hordeo, aveno, rizo, maizo, poligono, spelto, milio k. t. p. en iliaj prilaboraĵoj en formo de faruno, grio, makaronoj, vermiĉeloj, pano, bakaĵo kaj farunaĵo de diversaj specoj.
3/ Fruktoj ŝeletaj: faboj, pizoj, lentoj, kiel ankaŭ la faruno el ili.
4/ Legomoj: radikaj, foliaj, trunketaj, floraj kaj fruktaj; fungoj, salatoj kun supraj herboj.

Fine oni devas ankoraŭ montri, ke la kuirejo de vegetaranino estas esence pli simpla, ol la kuirejo vianda.

En ĉiuj tempoj memstaraj pensantoj levadis sian voĉon kontraŭ la mortigado de bestoj por la celoj de nia nutrado; eĉ tutaj popoloj, kiel ekzemple la pli altaj kastoj de la hindoj-buddistoj, uzas pro motivoj religiaj nur manĝon kreskaĵan.

Ke por la sindefendo, la mortigo de al ni malutila besto estas permesata, eĉ ŝuldo, tion ankaŭ la vegetarano ne neas; en tiaj okazoj estaĵo pli malalta devas cedi al estaĵo pli alte organizita.

Ni devus tro multe paroli, se ni volus priskribi pli detale la ĉiuflankan efikadon de la vegetarismo. Ni devas nin kontentigi je la supre donitaj mallongaj rimarkoj kaj sendi la dezirantojn al la tre riĉa literaturo, kiu aperis rilate tiun ĉi objekton. Kiu deziras ekkoni la objekton pli proksime, tiu povas venigi per ia librejo la katalogon de Max Breitkreuz en Berlino, de Theod. Grieben (L. Fernau) en Lejpcigo, de Hartung et Sohn en Rudolstatt, aŭ li turnu sin al ia el la kluboj vegetaranaj, kiuj ekzistas en ĉiuj pli grandaj urboj.

(D-ro L. L. Zamenhof)

Ne fortimiĝu, se kaŭze de via rezigno pri viando-manĝado la hejmanoj ekatakos vin, mallaŭdos kaj priridos. Se la senvianda nutrado estus afero senvalora, oni ne atakus vegetaranojn. La kontraŭuloj koleras, ĉar ili jam nun konscias sian pekon, tamen ne kapablas el ĝi liberiĝi.

L. N. Tolstoj

Alia lando — aliaj kondiĉoj

Antaŭ iom da tempo mi transloĝiĝis el Nov-Zelando en Japanujon. Nun mi do povas iom raporti pri la diferenco inter la kutimaj sintenoj al vegetarismo en tiuj du tre malsamaj landoj.

En Nov-Zelando estas viando la plej granda eksportaĵo; sekvas ĝin aliaj produktaĵoj el bestoj, kiel lano, butero, fromaĝo, kiuj nerekte ankaŭ dependas de la viando-komerco. Do ĝenerale estas iom malamika sento kontraŭ vegetaranoj; kelkaj eĉ nomas ilin perfiduloj. Tamen tie estas vegetaranoj; en la lastaj jaroj speciale junuloj vegetaraniĝis. Pro tio la vegetaranoj sentas sin kiel premita klaso kaj do starigas pli fortan solidarecon inter si. Ili organiziĝas en societoj, — tamen la diversaj specoj de vegetaranoj ne bone kunlaboras. Mi estas vegetarano sole pro kompato al la bestoj kaj la saneca aspekto ne tuŝas min (mi ja havas bonan sanon kaj havante la aĝon de 66 jaroj mi ankoraŭ biciklas trans la montojn inter la Monaĥejo kaj Kyoto-urbo). Ĉefe tiuj du specoj ne emas bone kunlabori; ekz. dum la milito nia societo havis planon eldoni vegetaran kuirlibron, kiu esperеble estus havinta bonan sukceson pro la tiama manko de viando (preskaŭ ĉio estis sendata al Britujo kaj nur iomete oni distribuis por ni). Ni petis receptojn de la anoj kaj ricevis multajn. Sed preskaŭ ĉiuj estis vetoitaj de unu aŭ alia ano, ĉar ĝi kontraŭstaris iun principon, kiun li kredis grava. Ekz. kelkaj kredis, ke en unu manĝo oni ne miksu proteinojn kaj karbonhidratojn kaj vetois ĉiujn receptojn, kiuj faris tion. Fine ni ne povis eldoni la liborn kaj perdis tiun bonan okazon meti niajn ideojn antaŭ la publikon. Sed almenaŭ la NZ-aj vegetaranoj estas viglaj.

En Japanujo la afero aspektas tute alie. Vegetarismo estas malnova tradicio, ĉefe pro la influo de Budhismo. Estas tie do multaj vegetaranoj kaj ili estas respektataj de aliaj. Kaj eĉ tiuj aliaj manĝas multe malpli da viando ol NZ-anoj. Pro tiuj faktoj la vegetaranoj ne sentas la neceson organiziĝi en societoj, kiel en Nov-Zelando. Preskaŭ ĉiuj budhanaj monaĥejoj estas vegetaranaj; multaj temploj havas apud si japanstilan vegetaran restoracion.

Do, ĉi tie estas vegetarismo respektata. Laŭ mi eble eĉ tro. Multaj budhanaj vegetaranoj estas tiaj, nur ĉar tio estas budhana tradicio kaj ili forgesas, kial Budho komencis tion, estante mem vegetarano. Ĉar la vianda industrio estas relative malgranda (kompare kun tiu en Nov-Zelando), oni ne havas la okazon vidi la cirkonstancojn en la

buĉejoj, kiel multaj homoj en Nov-Zelando, kiuj pro tio vegetaraniĝis.

En Esperanta rondo iu junulino diris al mi: „Vegetarismo estas nur eksmoda budhana kutimo, en la nuna mondo oni devas ĉesigi ĝin.“ Do mi montris al ŝi malgrandan albumon kun kolorfotoj, elektitaj el-inter centoj, kiujn mi faris dum miaj lastaj tri jaroj en Nov-Zelando. La fotoj estis pri viand-industrio, inkluzive la buĉejon mem. Tiajn aferojn ŝi neniam antaŭe vidis; ili sufiĉe ŝokis ŝin kaj ŝi tuj konsentis, ke estas kialo por la „eksmoda kutimo“.

Mi do opinias, ke la Nov-Zelandaj vegetaranoj estas iom pli viglaj kaj sinceraj, pro du kialoj: ili pli bone konas la kondiĉojn, kaj kiel tia klaso ili estas iom persekutataj. Persekutado donas al anoj de kiu ajn movado viglecon, sindonemon kaj kuraĝon por kontraŭstari.

D. MacGill, Japanujo

Pensoj de la Sudafrika kor-operaciisto Prof. Dr. Barnard

Nia homa socio fartas tre bone. Sendube ni multe manĝas kaj trinkas, – sed ni manĝas kaj trinkas malĝuste.

En Suda Afriko laŭ statistikoj senĉese plioftiĝas kancera malsano de intestoj, sed nur ĉe la blanka loĝantaro. Kial? – Sciencistoj esploris tiun ĉi fenomenon kaj esploris la manĝo-kutimojn de la loĝantaro. Post la esplorado oni konstatis: blankuloj manĝas pli multe da viando ol nigruloj, por kiuj la viando estas multekosta. Ili anstataŭas ĝin per terpomoj, fruktoj kaj legomoj, kiuj donas al ili bonan sanon. La homa korpo ne estas kreita por viandomanĝado. La homa korpo havas pli longan dikan inteston ol rabobestoj. Ju pli longa estas la intesto, des pli longe restadas en ĝi la nutraĵoj, kiuj produktas venenojn, inter ili eĉ tiajn, kiaj estas taŭgaj por ekesto de kancero. Viando ne nur longe restas en la intestoj, sed produktas ankaŭ multe da venenaĵoj. La suka vianda tranĉaĵo ja estas parto de morta korpo kaj enhavas grandan kvanton da bakterioj.

Ni scias hodiaŭ, ke hepato de viandomanĝanta homo laboras trioble pli multe ol ĉe vegetaranoj, kiuj ne bezonas uzadi artefaritan hepaton. Kun bedaŭro mi devas ankaŭ konstati, ke kor-atako aperadas plejparte ĉe homoj, kiuj uzas multe da viandaj kalorioj.

Multaj homoj asertas , ke ili bezonas fortan nutradon por bona funkciado de siaj muskoloj. Tio estas vero. Sed ĉevaloj, virbovoj, elefantoj kaj goriloj estas pli fortaj ol homoj, kvankam ili eĉ ne tuŝas viandon.

Fortikigo de la organismo helpe de ĝerminta tritiko

(Eltiraĵoj el la raporto de D-ro Schmidt, Svislando.)

„Akuson“ estas vitamino el la grupo „B“. Ĝi estas grava stimulanto de la organismo kaj entenas ĝin precipe ĝerminta tritiko. Krome la grajno kaj ties volvaĵo entenas vicon da aliaj vitaminoj de variaj fermentaĵoj, necesaj por la reguligo de konstruprocezoj en ĉiuj ĉeloj de la homa korpo kaj same por la fortikigo de la nerva ĉelaro. Pli ol 20 jaroj da eksperimentaj laboroj plene konfirmas la efektivecon de la stimula efiko de la ĝermitaĵo – tiu ĉi vivo-eliksiro por la disvolviĝo de la homa organismo, por la aktivigo de la reguligo kaj restarigo de vivo-gravaj procedoj, por la aktivigo de la metabolo kaj stimulado de la nerva sistemo.

Certaj rezultoj estis fakte mirigaj kaj vico da okazintaĵoj simple nekredeblaj, ĉar samtempe kun la ĝenerala efiko estis atingita restariĝo de la har-koloro kaj har-denseco, la akreco de la vid-kapablo, koordiniĝo de la movo kaj fortikiĝo de la dentoj. Regule post unu-du semajnoj estis konstatita boniĝo de la sanstato kaj poste finresaniĝo. Same estis konstatita rezistkapablo kontraŭ malvarmumiĝoj. Precipe okulfrapaj estis la okazoj, kiam la medikamentaj kuracadoj de kronikaj malsanoj estis sen bonaj rezultoj (ekz. tuberkulozo, pulmo-inflamo, stomak-ulceroj, ŝtonformiĝo en div. organoj kaj ekzemoj). Sed post la aldono de freŝe ĝerminta tritiko en la ĉiutagan nutraĵon aperis abrupta boniĝo kaj poste ankaŭ plena resaniĝo. En la daŭro de kelkaj jaroj estis aparte fortaj kaj impresaj la rezultoj ĉe la kuracado de granda grupo da infanoj (220) kun malsanaj pulmoj. Tiu grupo estis anstataŭ per medikamenta kuracado kuracata per la ĝerminta tritiko. Antaŭ tiu ĉi kuracado la infanoj aspektis tre malbone, – senfortaj, maldensharaj kaj ĉiuj kvazaŭ pli aĝaj. Kelkajn monatojn post la kuracado ili aspektis bonege. La kapetoj estis kovritaj de densa, brila hararo, ĉesis la dentkarioj, kiuj ĝenerale ne plu estis konstatataj. Formiĝis imuneco kontraŭ malvarmum- kaj infektmalsanoj. Mi mem, estinte 54-jaraĝa komencis uzadi por matenmanĝo la ĝermintan tritikon. Post kelkaj monatoj mia hararo, griza kaj maldensa, reakiris sian naturan aspekton kaj koloron, fariĝis elasta kaj densa, reboniĝis la vidpovo, kio permesas al mi ankaŭ nun, kiam mi estas 75-jaraĝulo, labori plenforte.

Kiel prepari la ĝermaĵon por unu persono: 50–100 gramojn da tritiko lavi per malvarma akvo. La tritikon en ujo surverŝi per la akvo ĝis la supra gren-tavolo, tiel ke ĝi ne superfluu ĝin. La ujo restu sur varmeta loko, kovrita per malhelkolora tuko. Post 24 horoj (aŭ pli) aperas blankaj ĝermoj. Kiam ili elkreskos 1 mm, la ĝermaĵo estas preta. Forverŝu la akvon, facile sekigu la grajnojn per mola tuko kaj lasu ilin sekiĝi. Poste ilin muelu kaj laŭplaĉe aldonu kernojn, mielon aŭ lakton.

Esperantigis Ruja Černeva, Sofio

Aldona noto de la redakcio: *Venis al ni jam kelkaj leteroj kun peto doni pri tiu ĉi nutraĵo, resp. kuracmetodo pli da informoj. – Do kiu havas spertojn, resp. literaturon, bonvolu al ni skribi.*

Anticipan dankon!



Aljo kontraŭ sklerozo

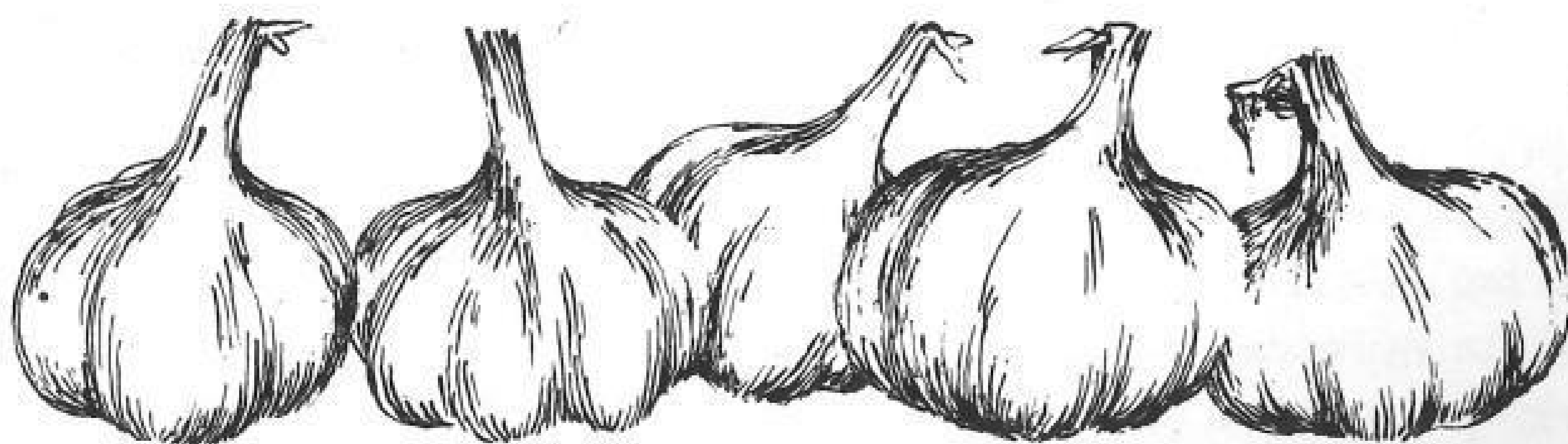
30 senŝeligitajn guŝojn da ajlo kaj 3 distranĉitajn citronojn muelu en „vianda" muelilo. Ĉion metu en litron da akvo kaj lasu iome boli. Post malvarmiĝo la miksaĵon trafiltru kaj metu en botelon.

Uzado: ĉiutage trinku likvoran glaseton da miksaĵo, du horojn antaŭ la ĉefa manĝo, aŭ du horojn post la manĝado. La medikamenton oni povas dolĉigi nur per mielo kaj ĉiam nur la kvanton, kiun oni volas trinki.

Tri-semajna uzado de tiu ĉi kuracilo havas prosperigan efikon por renovigo de la homa organismo. Cedas skleroziĝo de angioj. Post 3-semajna uzado de la miksaĵo interrompu la kuracadon por unu semajno.

Tiun ĉi efikan kaj nemultekostan kuracilon oni rekomendas ripeti ĉiun dounjaron.

ŠL.



Sekretoj de longviveco

Centojn da gratuloj ricevis antaŭ nelonge, lige kun centjara viv-jubileo, loĝanto de altmontara vilaĝo Davtaŝen Mesrop Simonjan. Inter ili estis ankaŭ varma saluto de 625 longvivantoj de Armenio, kies aĝo jam trapasis centjaran limon.

„En nia respubliko, kiu havas iom pli ol tri milionojn da loĝantoj, oni registras 6,5 mil da longvivantoj, pli aĝaj ol 90 jaroj", – rakontas profesoro G. Aprikjan. „Ilia nombro pligrandiĝis precipe dum la lasta jardeko. Kaj ne hazarde estas nun en la respubliko kreata scienca centro, kiu studos problemojn de la plena uzo de la kapabloj de homa organismo."

Transkaŭkaza regiono estas konata centro de longviveco. La sciencistoj konstatis, ke plej longe vivas homoj en la meza montara zono, en alteco de 500 ĝis 1500 metroj super marnivelo. En tiu zono, riĉa je suna transviola radiado, intensa moviĝemo fariĝis por la homoj vivkutimo. De tie devenas la hardiĝo de la organismo kaj rezistemo al hipoksio – nia ĉefa malamiko en maljuneco. En la manĝaĵoj de la longvivantoj estas multe da vitaminoj, krudaj legomoj, freŝa verdaĵo, mielo kaj eglanterio.

El la soveta gazeto TRUD (eldonkv. 11 milionoj da ekz.)

tradukis Ivan Kulakov

Linsemoj

Unu konatulino rakontis pri sia junaĝo en vilaĝo, kie ŝiaj gepatroj posedis kampon da lino. La familio uzadis blankan fromaĝon kun muelitaj linsemoj por havi sanan intestaron. Antaŭ la nasko de bovido, la bovino ricevis muelitajn kaj en akvo kuiritajn linsemojn, – kaj la nasko de la ido estis facila.

Post jaroj ankaŭ tiu amikino atendis infanon. Ŝi opiniis, ke kio estis utila por la bovino, povus esti utila ankaŭ por ŝi. Ankaŭ ŝi uzis linsemojn kaj ŝi naskis ambaŭ siajn infanojn tre facile.

Estas konate, ke vegetaraninoj naskas pli facile ol nevegetaraninoj, sed la supre menciita rimedo povos ankoraŭ helpi plifaciligi la naskon.

El Der Vegetarier, 2/82

Pri nuksoj

Estas homoj kiuj ne manĝas viandon, estas homoj kiuj malŝatas lakton, aliaj ne manĝas dolĉaĵojn. Sed apenaŭ troviĝas homo, kiu ne ŝatas nuksojn.

Koncerne la enhavon okupas nuksoj gravan pozicion inter la fruktoj. Ili entenas preskaŭ ĉiujn por la homa nutrado necesajn elementojn. Proteinojn ĉirkaŭ 30 procentojn, tre facile asimileblajn grasaĵojn 50–57 %, karbonhidratojn, amelon kaj diversspecajn sukerojn 15 %, mineralojn, salojn kaj gravajn vitaminojn.

Ne hazarde la malgranda nacio de Hunzoj, ĉe kiuj la nutrado estas enkondukita kiel religio, jam multajn jarcentojn manĝas ĉefe nuksojn, plej ofte kun lakto kaj abrikotoj, vintre sekigitajn. Kaj la rezultoj estas videblaj. La kuracisto, unusola por la du montaj himalajaj valoj, kiu tie vivis ĉe la Hunzoj dum multaj jaroj, praktikante sian kuracprofesion, envere ne havis eĉ unusolan okazon de kia ajn serioza malsano. Preskaŭ nehavante eblecon praktikadi sian profesion, li decidis dediĉi sin al esplorado de la vivmaniero kaj speciale al la nutrad-kutimoj de tiu popolo. Li notis du interesajn faktojn: unue ke la maksimuma vivo-daŭro de la homoj el tiuj du valoj estas je 20 jaroj pli longa ol la proksime de tie vivantaj Hindoj, kaj due: dum tri vintraj monatoj de ĉiu jaro ĉiuj loĝantoj travivas „sezonon“ de fastado (malsatado), kio estas envere kuracefika.

El la distrikta ĵurnalo „Zname na komunizma“ tradukis
Stojan D. Minĉev





Kara Leganto, – *ĉu vi daŭre konscias, ke ne nur la aspekto, la amplekso, la aperritmo, sed entute la ekzisto de nia bulteno rekte dependas de via regula financa subteno? Ĉu vi inter viaj ĉiutagaj zorgoj ne forgesas de tempo al tempo kaj laŭ viaj eblecoj sendi financan subtenon al TEVA? (Pagrimedoj antaŭ-last-paĝe.)*

MAKROBIOTIKO
— nova modo aŭ ĝermo de nova scienco?

En la gazeto T 82, n-ro 10/1982 (eldonas SNTL Praha) aperis artikolo titolita „Makrobiotiko", en kiu la aŭtoro, subskribita per „PÁ" dialogforme pledas por pli racia dieto.

Makrobiotikon li nomas vivstilon, kiu per netradicia dieto celas pli perfektan sanon fizikan kaj mensan. Enkonduke la artikolo akcentas la fakton, ke malgraŭ pliboniĝantaj vivkondiĉoj kaj malgraŭ ĉiu medicina progreso nombro de malsanoj kaj malsanuloj pligrandiĝas kaj la atendejoj de kuracistoj timige pleniĝas. Sed homoj serĉas elirvojon. Estas proponataj novaj sistemoj kun radikale ŝanĝiĝantaj dietoj: de Fletscher, de kuracistino Davis, kruda dieto de kuracistino Nolfi, studoj de Nan Bronfen, de akademiano Amosov, de doktorino de medicinaj sciencoj B. S. Šatalová kaj de W. D. Kelley.

Respondante demandojn de skeptika amiko, la aŭtoro klarigas, ke ne temas pri efemera modo, sed pri kelkmiljara sistemo, havanta siajn kaj praktikan kaj filozofian apogojn en tradiciaj (antikvaj) kulturoj, ekzemple en la ĉina taoismo.

Ekzemple la amiko protestas, ke la rekomendita kvanto da likvaĵoj kondukus lin al la morto pro soifo. La aŭtoro refutas: „Nur la histoj kaj organoj, dilatiĝintaj pro troa akcepto de likvaĵoj kuntiriĝus. Ili ekfunkcius pli perfekte. Ekzemple intestoj kaj renoj. La konstipo malaperus. Ankaŭ la okulsaketoj. Makrobiotikuloj nur ete saligas. Ankaŭ ili plene aŭ grandparte evitas viandon. Ili ne plenigas siajn intestojn per farunaĵoj. Manĝante fruktojn kaj legomojn malaperas la bezono multe trinki."

La aŭtoro plue rekomendas kelkajn nutraĵojn kaj manĝokartojn, en kiuj dominas tutŝelaj grenaĵoj.

La artikolon akompanas postparolo de fakulo, profesoro kaj doktoro de sciencoj A. Wolf el la Instituto de Higieno kaj Epidemiologio, kiu iomete polemikas kun kelkaj teorioj kaj ankaŭ dubigas senviandan dieton kaj ankaŭ la acidobazan teorion, sed ĝenerale li laŭdas la aŭtorinon kaj rekomendas pli da tiaspecaj artikoloj.

Karel Kraft, ČSSR

NATURISTAJ PAĜOJ

OFICIALA INFORMILO DE INOE – INTERNACIA NATURISTA ORGANIZO ESPERANTISTA.



Naturistaj novaĵoj en Hungario

Nuntempe estas la naturismo en Hungario tolerata kaj staras antaŭ la oficiala aprobo. La komerca ministerio jam aprobis la aferon, sed devas same fari ankoraŭ la jura kaj polica ministerioj.

En la gazetaro aperadas pornaturistaj artikoloj, eĉ en la gazeto „Magyar Ifjuság“, kiu estas organo de la komunista junulara organizo, aperas lertaj argumentoj por la oficialigo de naturismo en Hungario. En la vicoj de batalantoj troviĝas ankaŭ ĵurnalistinoj.

Proksime al Budapest, apud la ŝoseo n-ro 51 troviĝas minejolagoj, kie miloj da homoj libere banas sin, tendumas kaj sunumiĝas. Kiu ajn estas bonvena. Temas pri la t. n. „Libera Plaĝo“.

Apud Dunaföldvár ni ricevis apud la rivero Danubo ankaŭ propran terenon. Same libere oni uzas la insulon Ĉerepeŝ sur la lago Velencei, kie okazis ankaŭ nia renkontiĝo. En aparta artikolo ni informos la legantojn pri la unikaj eblecoj en Gidran Park Klub.

Komence ankaŭ ĉe ni estis sufiĉe forta socia rezisto kontraŭ naturismo, kio elvokis hezitemon ĉe la aŭtoritatoj. Sed nun spontana movado forblovis la skrupulojn kaj konvinkis la ĉirkaŭaĵon pri la socia kaj ekonomia bezono de naturismo, ĉar tiu ekz. grave kontribuos ankaŭ al la fremdultrafikaj enspezoj.

Jam kelkajn gvidantojn el la vicoj de naturistoj ni sukcesis konvinki pri la praktikaj avantaĝoj de Esperanto kaj ili komencis lerni ĝin.

Ni petas niajn karajn legantojn informi en nia rubriko pri la naturistaj eblecoj kaj spertoj en iliaj landoj.

L. Molnár, Hungario

Membroj de INOE, kiuj interesiĝas pri la ricevado de Esperantista Vegetarano, aliĝu kaj sendu mondonacojn al siaj Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA (la listo dorspaĝe).

ĈU DAŬRIGI LA RUBRIKON „NATURISTAJ PAĜOJ“?

Enkonduko de la rubriko vekis inter la legantoj viglan diskuton. Al la redakcio venis diversaj opinioj, jen laŭdaj, jen kritikaj, iuj eĉ iom indignaj. Same la alvenantaj enketiloj montras diversjn opiniojn de la legantoj pri la taŭgeco de la rubriko. Volante ekscii la opinion pri la afero de pli multaj legantoj, ni aperigas diskutenkonduke kritikan leteron, kiu venis el Nederlando:

„La rubriko pri la t. n. „naturismo“ laŭ mia opinio ne havu sian lokon en vegetara bulteno. La aserto, ke nude promeni k. t. p. estas preskaŭ sama ideo, kiel ne manĝi viandon, estas malĝusta. Multaj vegetaranoj, same kiel mi, ne ŝatas ekz. nudkorpe ĉirkaŭiri kaj sidiĝi sur seĝon, antaŭe kaj poste uzita de aliaj. Tio ja ne estas higiena. Krom tio mi opinias ĝin ne estetika, ĉar plej multaj homoj havas malbelajn korpojn. Sed eĉ se ili havas normalan staturon, mi ne ŝatas vidi ilin nudkorpe, escepte malgrandajn infanojn.

Bestoj havas felojn aŭ plumojn. Razita ŝafo ja ankaŭ estas aĉaspekta. En ĉi tiu kultura socio nudkorpe vivi plu ne konformas. Cetere, tio estas ebla nur se la vetero estas sufiĉe varma. Iafoje surmeti la vestojn kaj alifoje demeti ilin ne estas naturiste!

Plue mi pensas, ke nuda promenado vekus atenton pri io alia, ol estas niaj veraj, plej gravaj celoj: konvinki la homaron, ke vegetarismo kaj bestprotektado estas la ĝusta vivkoncepto. Se vegetarismo estos kunigata kun la ideoj de nud-korpa moviĝado en la socio, multajn homojn tio mallogos kaj retenos ilin transiri al la vegetara vivmaniero. Oni rigardos vegetaranojn kiel nudistojn kaj ne volos aparteni al tia stranga sekto.

Fakte mi miras, ke oni nun envicigis pri tiuj aferoj eĉ rubrikon, ĉar mi rememoras, ke iam s-ro Váňa per EV sciigis, ke kelkfoje oni sendis artikolojn pri kontraŭ-fumado, sed ke tiuj ĉiam estis rifuzitaj, ĉar fumado ne koncernas vegetarismon. Tiu decido ankaŭ min tiam mirigis, ĉar ne estas necese ĉiam aperigi nur artikolojn pri vegetarismo. Se kiu ajn temo kontribuas al pli bona kaj pli humana vivmaniero, tiam ĝi taŭgas por la aperigo. Per fumado oni ne malutilas nur al si mem, sed malbonigas aeron, kiun aliaj devas enspiri! Ne estas do superflue atentigi la fumantojn pri tio. Mi esperas, ke vi kaj aliaj estraranoj atentos ĉi leteron. Plej bone estus aperigi ĝin. Estas ja honeste aperigi ankaŭ kritikajn vortojn.

Mi deziras al vi feliĉan Kristnaskon kaj Novjaron.

Afable salutas vin Sophia M. van Beek, Nederlando“

Matena alparolo

Ĉe unu flanko superfluo, ĉe alia flanko malsato. Sed povas esti pano por ĉiuj. Tritiko, kiu kreskas abunde, povas satigi ĉiujn, spite al naturaj katastrofoj kaj rapide kreskanta loĝantaro. Sed preskaŭ duonon de la tritiko formanĝas brutaro, por ke la riĉaj landoj akiru viandon, lakton kaj ovojn. Tiamaniere perdiĝas multe da nutraĵo. Por bifsteko, kiun vi tagmeze manĝas, estas necese tiom da nutraĵo, kiu povus satigi dek homojn. Kaj la tritikon kaj albuminriĉan sojofarunon ni prizorgas ofte el landoj, kie regas malsato. Per tio ili pagas la de ni aĉetitajn maŝinojn.

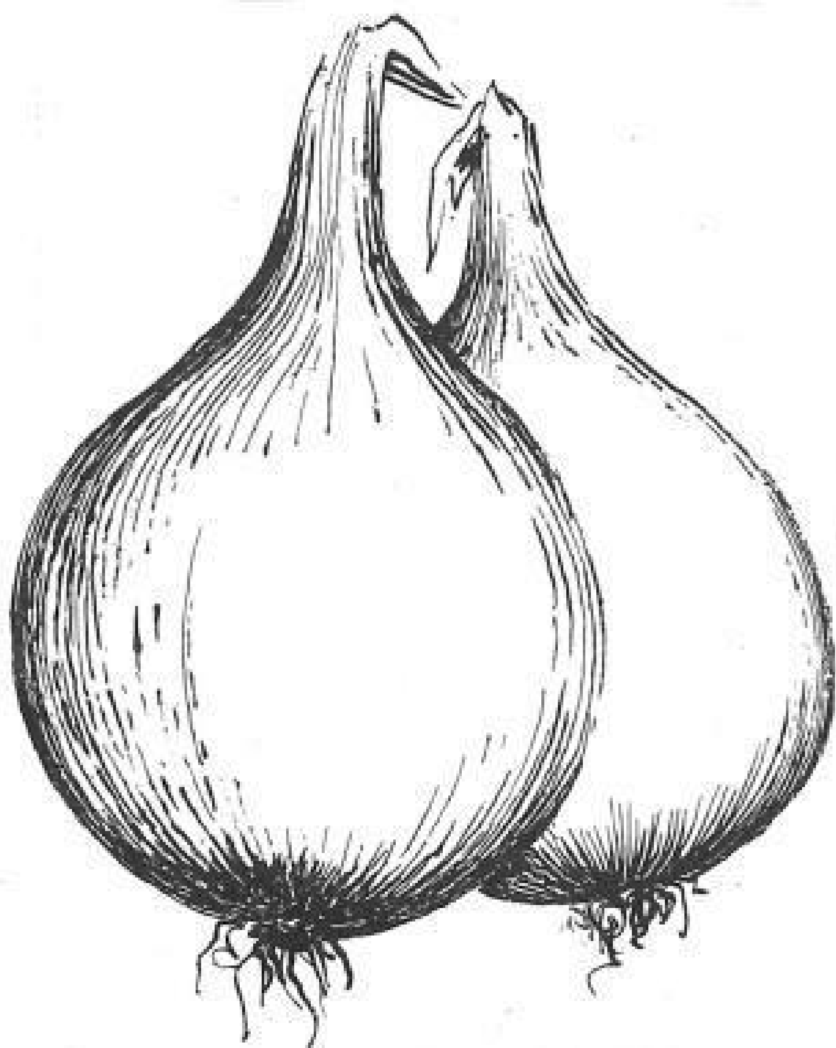
Kiam mi pripensas la situacion, mi konstatas, ke miaj tute privataj manĝokutimoj koncernas mian. kristanecon. Kotleto, kiun mi manĝas, forprenas la panon al malsataj terloĝantoj. Oficejo por Mond-nutraĵo skribas: ĉiuminute mortas 16 homoj sur la tero. De tiuj sep mortas pro malsato.

Mia kredo dependas de tio, kion mi manĝas. Ne estas egale, ĉu mi manĝas nur por mi, aŭ ĉu mi uzas nutraĵon de dek homoj.

Matena radioelsendo Hessen

Parolis parohestro Hans Schmiedehausen, Kassel, F R Germanio

Cepo



La cepo estis konata jam en la antikva Romo kiel valora legomo kaj spicaĵo por manĝaĵoj. Ĝi estas efika ankaŭ kiel medikamento kontraŭ ulceroj, precipe sur la gingivoj.

Al homoj ĝi donas gajan okulbrilon, viglecon kaj humoron. La ŝelon oni utiligas kiel kolorigilon. Antikvaj romanoj nomis cepon „cepula“ kaj en la pola lingvo ĝi nomiĝas „cebula“. Hodiaŭ la cepo estas unu el la plej popularaj legomoj.

Waldemar Gąsiar, Pollando

El leteroj de niaj legantoj

Dankon pro la sendita ekzemplero de EV! – La titolpaĝa foto tre plaĉas al mi. Ankaŭ la teksta parto estas bona. Ŝajnas, ke vi elektis kapablan redaktoron, do li kresku en sia nova agado longe, ne nur liaj haroj!

I. F. Kulakov, Voronež, USSR
(Sendis E. Váňa.)

Noto de la red.: fakte mi ne plu estas tiel longhara; la foto estis iom malnova. Sed en aliaj dimensioj la kresko estas ebla. Povas ĝin stimuli ankaŭ superverŝo de viaj leteroj, kiujn mi – pardonu tion al mi – dume eĉ ne kapablas ĉiujn respondi...

Vi pravas pri la monotoneco de homa vestaĵo. Naturo ja abundas kolore. Sed vi ne pravas koncerne la malkovron de seksorganoj. (Noto de la red.: ne mi skribis pri tio.) La naturo kaŝas tiujn ĉi partojn. Ne nur mi kun abomeno rigardus ilin ĉe animaloj, aŭ ĉe iuj homoj. Eble estas multaj junuloj, indiferente rigardantaj al sia maljuna patro aŭ patrino dum naturistaj renkontiĝoj, – nur estas erara nomo „naturistoj". La naturo ja kreis vostojn, plumarojn kaj diversajn interesajn kaŝejojn sur la korpoj de bestoj tiel, ke absoluta montriĝado de ilia nudeco ne estu ebla.

Władysław Szczepański, Pollando

Vi naskigis vere belaspektan EV'on. Estas vere meritplena laboro, kiun vi per la novredaktado faras, ĝia grafika nivelo superis mian atendadon. Ĝoje mi trifoje tralegis ĝin, ĉiam kun pli granda ĝojo kaj varma sento pro tio, ke nia vegetarana movado meritas tion.

Vian filinon mi ekkonis, nun vi havas jam novan objekton por la titolpaĝo de la venonta aŭ plua n-ro, – vian novnaskitan vegetaranan idon. (Noto de la red.: la 10an de oktobro naskiĝis al mia filineto Linda frateto Viktor.) Viaj infanoj estos vere bona reklamo por vegetarismo, por la bonaspekta sana vegetarana generacio. Ankaŭ la pezo de via filo montris, ke lia skeleto havis sufiĉe da mineralaj substancoj (3,72 kg, noto de la red.).

Dr. inĝ. L. Fritsch, ĈSSR

Tre plaĉas al mi la nuna „nova“ n-ro de EV,- bela, altnivela, preskaŭ senerare presita kaj bonkvalita. – Mian varm-koran gratulon al vi! – Espereble ankaŭ la venontaj n-roj estos tiaj.

F. Stejskal, ĈSSR

Io estas plibonigita – ĉefe la titolpaĝo – sed komenco per duobla numero ne estis feliĉa – duobla numero ĉiam signifas ion malsanan, ofte komencon de fino. Mi esperas, ke vi sukcesos eviti duoblajn n-rojn kaj eldonos bultenon regule. Ĝis nun ĉiuj numeroj estis malfruiĝintaj. Ankaŭ ĉi tiu via unua – la foto kun ĉerizoj ja konvenas por printempo. Preskaŭ ĉiuj artikoloj estas supertempaj... En ilustraĵo ĉe naturistaj paĝoj malplaĉas al mi, ke la meza staturo havas funebre mallevitan kapon... Mi supozas la rubrikon „Kaŝita Trezoro“ bona, kvankam diri al iu ke li estas „trezoro“ ja estus moko. Ĉu vi povus lanĉi rubrikon kun ordinaraj anoncoj – proponoj kaj demandoj pri korespondado, gastigado ktp?

Josef Vašek, Olomouc, ĈSSR

Mi estis agrable surprizita pro la ŝanĝoj de EV. Mi estas 64-jara pensiulo, ekstipografo kaj pro tio mi des pli alte taksas plibonigitan, plialtigitan nivelon de nia gazeto...

M. Škrob, ĈSSR

Neforgeseble belajn tagojn mi travivis en Dudince dum la renkontiĝo sub via „patreca“ prizorgado kaj mi ĉiutage rememoradas la geamikojn, kun kiuj mi tie persone konatiĝis. – Kiel mi vidas, ankaŭ aliaj tiel rememoradas vin kaj Dudince'n, ĉar ĵus mi ricevis leteron de s-ano Bodenlos, en kiu li same priskribas la neforgeseblajn tagojn tie en amikeco, frateco, unueco. – Dankon al vi pro tio kaj elkorajn salutojn kun belaj rememoroj al ĉiuj!

Petar Levar, Jugoslavio

Mi estas 42-jara svedo, vegetarano dudek jarojn. En nia lando ekzistas kelkaj vegetaranaj asocioj. En Anglujo ekzistas veg-ana asocio jam multajn jarojn. Ĝi donis impulson al svedaj grupoj.

Unue mi legis pri vegetarismo en britaj broŝuroj, sed nur post la fondiĝo de Sveda Veg-ana Societo mi ricevis sufiĉe da apogo por mem fariĝi vegetarano. Nia gazeto „Veganbladet“ enhavas multajn legaĵojn, konsilojn, receptojn ktp. En ĝi mi ankaŭ skribis pri Esperanto kaj TEVA/EV.

Jarl Hammarberg, Svedio

La cerealaj nutraĵoj

La malsatado kaŭzas profundajn bioĥemiajn ŝanĝojn en la homa organismo. Ĉe certaj skizofreniuloj la kvanto de iuj elementoj restariĝas per la malsatado ĝis la natura normo. Ekzemple Serotonino (grava hormono, regulanta iujn sekreciadojn), estinte antaŭ la malsatado sub la normo, reveńas en sian normalan nivelon. Iuj kuracistoj opinias, ke la nutraĵoj povas grave efiki je la psikaj malsanoj.

Dum la du lastaj jaroj du esploristoj el Pensilvanio anoncis sukcesan kuracadon de skizofreniuloj – per dieto, en kiu mankas cerealoj kaj lakto. Tiujn pacientojn oni liberigis el la malsanulejo du foje pli frue ol la malsanulojn, en kies dieto estis riĉe prezentitaj cerealoj. La aldono de tritika gluteno en la nutraĵoṅ por la unua grupo de pacientoj nuligis la bonan efikon de la sencereala dieto. Tiuj kaj aliaj eksperimentoj allasas la supozon, ke la cerealoj estas eble patogenaj por la homoj herede inklinantaj al skizofrenio.

El la bulgara revuo „Nauka i teĥnika“ tradukis
Ruĵa Ĉerneva, Sofio

Al historio de TEVA

– mankas al ni iuj datoj, precipe inter la jaroj 1930–1950. El la Enciklopedio de Esperanto ni scias, kiam kaj kiel fondiĝis la unua vegetarana esperantista organizaĵo, sed tie estas la aferoj prezentitaj nur koncize. Do ni estus dankemaj, se iuj povus la datojn kompletigi. Aparte ni petas pli aĝajn vegetaranojn, ke ili af. informu nin pri ĉio, kion ili scias. Estas konata la onidiraĵo, ke kiu ne respektas la tradicion de siaj antaŭloj, ne estas inda havi ties nomon... – Do ni refoje tre petas niajn afablajn pli aĝajn legantojn, ke ili afable informu nin pri ĉio, kio estas al ili konata, precipe inter la jaroj 1930–1950 kaj ĝis 1970, do ĝis „nia“ nova erao, ekde kiam ni revivigis TEVAn. Sinceran dankon pro la eĥo! La informojn oni af. sendu al mi.

Ernesto Váňa

Landaj Reprezentantoj-Perantoj: *la por TEVA kolektitan monon sendadu laŭeble per la internacia poŝta mandato, do ne per banko, ĉar tiu estas malpli kosta ol la bankaj servoj.*

ANONCOJ

● De la 25a ĝis la 30a de aŭgusto 1983 okazos en Perugia (Italio) Eŭropa Vegetarana Kongreso, kie – se la vegetaranoj-esperantistoj estos multnombraj – Esperanto estos agnoskita kiel la oficiala lingvo. Ju pli da esperantistoj partoprenos, des pli ni povos esperi, ke Esperanto estos la oficiala lingvo ankaŭ dum la venontaj internaciaj kaj tutmondaj vegetaranaj kongresoj. Se vi intencas partopreni kaj deziras dum la kongreso kunlabori ĉe la tradukado el sia nacia lingvo Esperanten kaj inverse, bv. sin anonci ĉe: Aldo Conti, Via B. Sanzio 15, I-14100 ASTI, Italio.

● S-ro Manuel de Freitas, Rua Anselmo Braancamp, 259., P-4000 Porto, Portugalio, sendis al ni sian plej novan tradukaĵon pri Islamo, 24-paĝan broŝuron en la formato de nia EV. Interesa kaj instrua legaĵo pri islamismo. La broŝuron oni povas mendi ĉe la tradukinto.

● Venis kelkaj leteroj kun demando: kie en la mondo, en kiuj lokoj oni kuracas per naturaj rimedoj, – fastado ktp. Iu skribis, ke en Moskvo estas sanatorio de prof. Dr. Nikolajev, kiu kuracas per fastado. – Ĉu niaj amikoj en Moskvo, resp. Sovetio povus nin pli detale informi pri la aferoj?

(La red.)

● Dum la renkontiĝo en Dudince ni akceptis deklaron: ĉiu varbos almenaŭ unu novan membron por TEVA, novan leganton por EV. Espereble tion komprenos ankaŭ tiuj, kiuj ne partoprenis la Renkontiĝon. – Ĉu vi jam varbis iun???

● La nova redaktanto kore dankas al ĉiuj, kiuj gratulis al li okaze la enposteniĝo, aŭ okaze de la naskiĝo de la dua infano.

● Se vi fariĝos Fakdelegito pri Vegetarismo de UEA, vi helpos tiel al TEVA, al UEA, al la tuta E-movado kaj ĉefe al la kulturo de la senvianda vivmaniero!

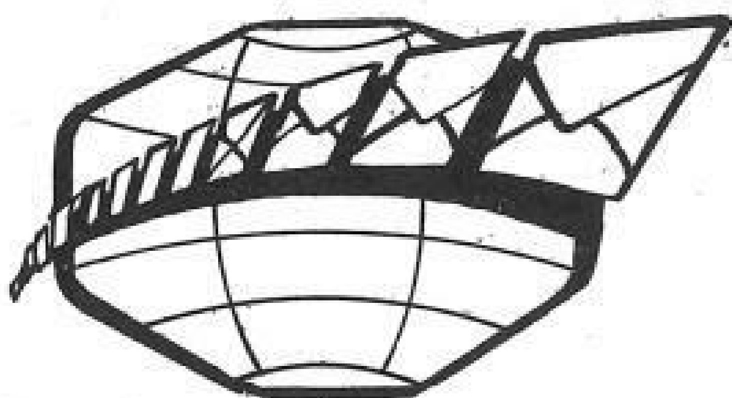
● Venis demando, resp. propono, ke ni publikigu ankaŭ propagandajn reklamojn de entreprenoj kaj firmaoj, kiel tion faras multaj aliaj eldonantoj de gazetoj, kiuj tiamaniere ricevas mon-kontribuaĵon. Jes, ankaŭ ni pretas envicigi reklamojn en konvena formo, do oni povas al ni sendi proponojn, resp. niaj karaj legantoj povas en tiu afero ankaŭ kunlabori, helpi kaj tiel kontribui al la financa eldona bazo de EV. – Anticipan dankon!

● Sur la alvenantaj enketiloj pluraj legantoj esprimis la deziron legi en EV regulajn informojn (recenzojn? resumojn?) pri la nacilingvaj vegetaraj gazetoj. Ni bonvenigas tiun ĉi ideon kaj serĉas kunlaborantojn, kiuj regule informus la legantojn de EV pri la enhavo de div. nacilingvaj veg. gazetoj, eventuale tradukadus la plej interesajn artikolojn.

● Ĉu vi jam resendis plenigitan enketilon el la pasinta n-ro de EV?

● Bv. ne peti malnovajn n-rojn de EV de la nova redaktanto...

● Al ĉiuj legentoj ni deziras fortan sanon kaj multajn sukcesojn en 1983!



korespondi deziras

Venezuela junulo, kiu amas Esperanton kaj vegetarismon, deziras korespondi kun ĉiulandaj samideanoj. Komprenas ankaŭ la anglan, francan, italan, portugalan, nederlandan kaj hispanan. David G. Valecillos V., Calle 79 N° 3C-72, Maracaibo-4002, Venezuela.

Pri jogo deziras korespondi Miroslav Vaněk (23-jaraĝa). Adreso: Ul. 3. května 779, CS-509 01 Nová Paka, Ĉeĥoslovakio.

Kun vegetaranoj-gejunuloj deziras korespondi Jurij Petroševič, ul. Gagarina pr. 2, dom 1, kv. 2, SU-703003 SAMARKAND, Sovetunio.

LIBERVOLAJ MONDONACOJ

Ne estas abonkotizo por EV; la membroj de TEVA sendu al siaj Landaj Perantoj-Reprezentantoj mondonacojn laŭ siaj eblecoj.

Koran dankon pro la alvenintaj donacoj:

Bulgario: Damjanov (libroj). **Britio:** Fraser 4, Murray 3, Tordoff 5 £, Prent 50 F. **Ĉeĥoslovakio:** Bachan 50, Bednárová 50, Bielik 30, Doležalová 100, Drábková 30, Drbohlavová 50, Dvořáková 50, Fialová 100, Fritsch 80, Josiok 50, Kreuzberger 50, Lisý 50, Mach 50, Mihálová 100, Novotná 40, Rychlík 100, Sporinský 100, Steinová 20, Škrob 20, Štípl 30, Trojan 100, Valjanová 50, Vaněk 60, Závodský 30, Zedníková 20 + libroj, Zvěřina 30 Kčs. **Finnlando:** Kivistö 15, Pulli 30, Lindholm 50, Kanppinen 20, Kuoppala 30 MK. **Francio:** Amable 100, Baritaud 60, Beden 30, Bogo 500, Delagneau 40, Houvier 50, Naude 50FF. **F. R. Germanio:** Wiese 40, Gueltling 30, Meier 24, Goeres 12, Schoener 100, Schroeder 10+50+20, Reeg 30, Lademann 10, Morawetz 20, Wiese 30, Schmidt 25 DM. **Germana Dem. Respubliko:** Eichler 15, Nier 25, Rudolph 5, Stief 20, Zschietzschmann 50 M. **Hispanio:** Armadans 66.50 F, P. Leon 500, Segui 500, Gomez 500, Götzen 500, Prkinson 400, Llapart 600, Poch 600 pes. **Italio:** Zambrini 14 F, Gabriella 15 F. **Jugoslavio:** Levar 300, Ocokoljić 150, Hag 100, Grabarević 100 Din. **Nederlando:** van der Horst 25, Hoonakker 50, Roelofs 100, Landheer 25, van Beek 20, Koopmans 15, Ges-oj Reinders 12, Moerbeek 12, Scholten 10 Gld. **Norvegio:** Thormodson 25, Edvardsen 25, Norsted 25+25 N. K. **Nov-Zelando:** Gibson 7, Larsen 5 Dol. **Svedio:** Gustavson 25, Adolf A. 60, Kurt kaj Hilgon Frisk (revuo), Hammarberg 25+48.50, Ekblom 300 S. K. **Svislando:** Veigelt 15, Descoendres 10, Braun 10, Eichenberger 20, Keller 10, Nüesel 20, Robertson 100, Peter 18, Cool 25, Beguin 20, Longchamp 20, Bühlman 20, Altherr 15, Siga 1000 (!) Frs.

Dum la aŭtuna TEVA-renkontiĝo en Dudince, Ĉeĥoslovakio, la jenaj partoprenintoj lasis siajn „ŝparitajn“ kronojn je la bono de TEVA: **Bulgario:** Benita 270, Damjanov 25. **Jugoslavio:** Levar 25 Kčs. **GDR:** Krug 50, Sitter 50 Kčs, **ĈSSR:** Bielik 10, Bodenlos 75, Fortelný 500, Fritsch 90, Hoffmanová 100, Horáková 50, Kraft 50, Kremerová 50, Kroa 25, Křivský 50, Lokvenc 50, Majoroši 50, Maslena 100, Mihálová 100, Podwika 50, Poulová 100, Sláček 100+libroj, Stýblová 50, Trombík 50 Kčs. S-ro Dodo el **Rumanio** per 1000 kronoj „abonis“ EV-on por 5 liaj samlandanoj. – Al ĉiuj donacintoj sinceran dankon!

ESPERANTISTA VEGETARANO

kvaronjara bulteno de la

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Fondita en 1908, kunlabore kun IVU kaj UEA. Unua prezidanto L. N. Tolstoj.

Numero 36 (4-1982)

Redaktas kaj administras: Stano Marček, Zvolenská 15, CS-036 01 MARTIN, Ĉeĥoslovakio (Tel. 89626)

LANDAJ REPREZENTANTOJ-PERANTOJ DE TEVA

ARGENTINO: Domingo Romera, 1416 A. Magariños-Cervantes 2650, BUENOS AIRES
AŬSTRALIO: Bob Felby, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S. A. 5012.
AŬSTRIO: Andreas Janus, Löhrgasse 18, A-1150 WIEN
BELGIO: Camiel de Cock, Vorsebeemdenweg 7, B-2241 ZOERSEL (Halle)
BRAZILO: Kim Ribeiro, C. P. 11.049/Ag. M. Deus, 90 000 PORTO ALEGRE RS.
BRITIO: William Simcock, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST13 7SR.
BULGARIO: M. C. Petkov, Bulgara Esperantista Asocio, PK 66, BG-1303 SOFIA.
ĈEĤOSLOVAKIO: Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE, Slovakio.
DANLANDO: E. J. Frost, Ved Fortunen 16, 2800 LYNGBY.
FINNLANDO: Lasse Kivistö, Kivistöntie, 05510 HYVINKAA 51
FRANCIO: S-ino Alida Duran, Villelongue del Monts, F-66 740 ST GENIS
F. R. GERMANIO: Wilhelm Teich, Postfach 10 14 41, D-4100 DUISBURG 1
GERMANA D. R.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 98 REICHENBACH i. V.
HISPANIO: Lluis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA-13
HUNGARIO: Julio Bénik, Kis u. 4, H-2600 VÁC
IRANO: S-ino Turan Sagafi, Shahrara Block 18, N°17, TEHERAN 14458
IRLANDO: Christopher Fettes, St Columba's College, DUBLIN 16
ITALIO: Aldo Conti, Via R, Sanzio 15, I-14100 ASTI
IZRAELIO: Mark Steinberg, HAIFA, Kiryat Eliezer 35157, 17 HAPARTIZANIM
JAPANIO: D. MacGill, KYOTO Syudoin, 701 Momoi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12.
JUGOSLAVIO: Peter Levar, YU-43361 KALINOVÁC
KANADO: Normand Fleury, 4630 Barclay 9, MONTREAL, Quebec
KOLOMBIO: Libardo Mejia, Apartado aéreo 3525, CALI.
MEKSIKIO: Angel Segura, Ap. M-2003, 06000-MÉXICO, D. F.
NEDERLANDO: Ottoline Landheer, Bauerlaan 7, NL-2111 AT AERDENHOUT.
NORVEGIO: S-ino Bjorg Norsted, Skáraasen 2, 1620 GRESVIK
NOVZELANDO: S-ino Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
PAKISTANO: S. A. Farani, A. Fokania M. Maktab, B. Karam Shar Darbar, JHELUM.
POLLANDO: Emilia Jakubowska, Lampego 10m.67, PL 01-708 WARSZAWA
PORTUGALIO: Portugala E-Asocio, Rua Dr. J. Couto, 6 R/C.-A, P-1500 LISBOA
RUMANIO: Radu Pătrascu, Pomp. Manoliu 13, 62-Ap. 75, R-73294 BUKURESTI.
SOVETUNIO: Angele Judickienę, A. D. 871, SU-232044 VILNIUS 44.
SRILANKO: U.L.P. P. Gunewardena, Panapatiya, KAHAWATTE.
SVEDIO: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA; ĝir. 172716-3.
SVISLANDO: Gertrud Wegelt, Gurtengartenstr. 12, CH-3028 SPIEGEL/Bern.
USONO: James Parkerson, 1207 Grace Street ≠8, BAKERSFIELD, CA 93305.
VENEZUELO: David G. Valecillos, Calle 79 N°3C-72, MARACAIBO-4002.
ZAIRO: Nsimba Mfumu Ndongala, B.P.1323, KINSHASA 1.

Vydal Zväz esperantistov SSR ako lit. prílohu Esperantisto Slovaka. Nepredajné!
Pov. Vsl. KNV odbor kultúry, tlač. ref. č. 43/TLAČ/1978 dňa 26. 6. 1978.